

SOS nutrition

Auteur(s) Retion, Alexandra (Auteur)

Titre(s) SOS nutrition : une bonne alimentation au quotidien / Alexandre Retion ; Illustré par Emmanuelle Teyras.

Editeur(s) Paris : First éditions , 2020.

Résumé Le guide pour une bonne alimentation au quotidien. Tout le monde est d'accord : bien manger est la clé pour être en bonne santé et garder la ligne. Mais entre les courses, le manque de temps, les milliers de produits disponibles, les informations sur la nutrition, souvent contradictoires, les 3 repas par jour, qui font 21 sur une semaine... La question "Qu'est-ce qu'on mange ? " peut devenir un vrai casse-tête. Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste, et Emmanuelle Teyras, illustratrice ont décidé de résoudre ce problème très actuel avec humour et en dessins. Ce guide illustré vous aidera à tout comprendre sur la nutrition, à vous orienter comme un chef dans les rayons alimentaires et à élaborer simplement des repas équilibrés, au quotidien, pour vous, votre famille et vos convives.

Sujet(s) Alimentation ** Guides pratiques et mémentos

Nutrition

Indice(s) 613.2

Exemplaires

Code-barres	04312000453063
Support	Livre
Cote	613.2 RET
Section	Adulte RDC
Situation	en rayon
Date de retour	